Rezept

One-Pot-Pasta mit Skrei und Spinat

Ein Rezept von One-Pot-Pasta mit Skrei und Spinat, am 08.06.2025

Zutaten

½	Bio-Zitrone
	Salz
1	weiße Zwiebel
200 g	Baby-Blattspinat
150 g	Linguine
200 g	Crème fraîche
1 Msp.	gemahlene Kurkuma
300 g	Skreifilet (Winterkabeljau; ersatzweise anderes weißes festes Fischfilet)
	Pfeffer
1	Knoblauchzehe
1 Handvoll	Kirschtomaten
500 ml	Gemüsebrühe
2 Msp.	Safranfäden
1 Schuss	Wermut (nach Belieben)

Rezeptinfos

Portionsgröße 2 | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 815 kcal, 43 g F, 39 g EW, 61 g KH

Zubereitung

1. Die Zitronenhälfte heiß waschen und abtrocknen. Die Schale fein abreiben und beiseitelegen. Den Saft auspressen. Das Fischfilet abbrausen und trocken tupfen. Eventuelle Gräten mit den Fingerspitzen aufspüren und mit einer Pinzette herauszupfen. Das Skreifilet in mundgerechte Stücke schneiden und mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen. Den Fisch etwas ziehen lassen.

2. Zwiebel und Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden. Den Spinat in einem Sieb waschen und gut abtropfen lassen. Die Kirschtomaten waschen, halbieren und mit etwas Salz und Pfeffer würzen.

3. Zwiebelwürfel, Knoblauch und Spinat in einen weiten Topf geben. Die Linguine nach Belieben in Stücke brechen und dazugeben. Die Brühe und die Crème fraîche dazugeben. Den Safran nach Belieben zuerst in einem Mörser zerstoßen. Mit der gemahlenen Kurkuma unterrühren. Alles mit Salz und 1 Msp. Zitronenschale würzen, nach Belieben den Wermut dazugeben und alles zugedeckt aufkochen.

4. Wenn die Flüssigkeit aufblubbert, alles bei kleinerer Hitze offen nach Packungsanweisung der Nudeln ca. 10 Min. köcheln lassen, dabei immer wieder umrühren und nach ca. 7 Min. (also 3 Min. vor Ablauf der Kochzeit) die Fischstücke und Tomaten vorsichtig unterrühren und mitgaren.

5. Nach ca. 10 Min. Garzeit sollten die Nudeln bissfest sein und die Flüssigkeit fast vollständig aufgenommen haben. Dann alles noch ca. 2 Min. neben der Herdplatte ziehen lassen. Die One-Pot-Pasta mit Zitronenschale, Salz und Pfeffer abschmecken und sofort servieren.